



Ana Postert und die Kinder beim „cool down“. Diese Geste bedeutet: Stimulierung der Gehirnknoöpfe zur Aktivierung der Gehirnhälften.

FOTO: GERO HELM

Bewegung hilft gestressten Kindern

Beim Projekt Kids Vital lernen Schüler mithilfe von Kinesiologie, Lernblockaden zu lösen. Die Übungen führen zur besseren Vernetzung beider Gehirnhälften

Von Markus Rensinghoff

Es ist gut, wenn man seine Hausaufgaben gemacht hat und dennoch eine kleine Hilfe an der Tafel steht. Nötig hätte Justin den Blick dorthin nicht. Deshalb guckt er nur kurz und beantwortet die Frage von Ana Postert souverän: „Der größte Muskel im Körper ist der Gluteus Maximus.“ Genau richtig.

Wahrscheinlich hätte er sich auch ohne Lob kurz danach beim Launometer unter das lächelnde Gesicht gestellt. Ihm macht der

Kurs Kids Vital, den Gymnastiklehrerin und Psychologie-Studentin Postert an der Grundschule in Linden für aktuell neun Kinder anbietet, sichtlich Spaß. Nur ein Kind steht beim Launometer in der Mitte zwischen „es geht mir gut“ und „es geht mir schlecht“. Am Ende der Stunde wird auch sie sich für das gut gehen entschieden haben. Bewegung bringt Spaß.

„Mehr als das“, sagt Patricia Andrew, Geschäftsführerin von Cheersmed, der Institution, die KidsVital anbietet. „Bis zu 40 Pro-

zent der Grundschüler haben im schulischen Alltag stressbedingte Probleme. Sie haben Aufmerksamkeitsstörungen, Konzentrationschwächen oder Lese-, Schreib- und Rechenschwächen, sie sind lern- und verhaltensauffällig.“ Auslöser dafür sei Freizeitstress, der Denken und Lernen behindert. „Dadurch wird das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele verändert“, sagt Andrew. „So können Lernblockaden ausgelöst werden.“

Hilfe kann Kinesiologie bringen, die Lehre der Bewegung. „Unser

Projekt basiert darauf“, sagt Andrew. „Es bewirkt unter anderem eine Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens, eine verbesserte Nutzung beider Gehirnhälften und die Stärkung des Denkverhaltens durch Bewegungsspiele.“

Wie beim Aufwärmen. Die neun Kinder laufen zu Musik im Kreis. Stoppt Postert die Musik, stoppen die Kinder. Sie bekommen dann jeweils eine spezielle Aufgabe: Elefant zum Beispiel, bei dem die Arme überkreuzt werden müssen und eine Hand an die Nase fasst, während der andere Arm den Rüssel bildet. „Bei allen Übungen“, sagt Postert, „findet eine Vernetzung der beiden Gehirnhälften statt. Das ist wichtig, das hilft den Kindern.“

Ebenso das Sprechen darüber, das nach der Aufwärmphase und vor weiteren Koordinationsübungen stattfindet. „Was haben Muskeln mit dem Gehirn zu tun“, fragt Postert in die Runde. Dass wieder Justin drankommt, ist eher Zufall. „Da gibt es Postboten im Körper, die helfen. Die gehen vom Ohr, wenn wir hören, dass wir einen Arm heben sollen, zum Gehirn und von da dann zum Arm. Das Gehirn wandelt Befehle in Bewegungen um.“ Und die Bewegung wiederum hilft dem Gehirn. Bildung ändert alles, ausreichend Bewegung zu mindest einiges.

Schnupper-Workshop für Lehrer

Krankenkassen übernehmen zumeist die Kurs-Kosten

Cheersmed wird das Projekt Kids Vital in der kommenden Woche bei zwei Schnupper-Workshops Lehrern und Mitarbeitern des offenen Ganztages aller Schulen in Bochum vorstellen. Einer findet am Donnerstag, 22. Januar von 12.30-14 Uhr in der Sonnenschule, Lange Malterse 18, statt, der andere am Montag, 26. Januar von 16 - 17.30 Uhr in der Westenfeld Schule, Westenfelder Straße 107.

An zehn Schulen in Bochum und Dortmund hat Cheersmed bereits das Projekt platziert. „Wir wol-

len das weiter anbieten“, sagt Cheersmed-Geschäftsführerin Patricia Andrew. „Viele Lernblockaden sind durch Bewegung zu beheben. Das Konzept des Kurses ist ausgelegt für Kinder der ersten bis vierten Klasse. Es ist dabei immer möglich, dass die Schulen die entsprechenden Kinder gezielt ansprechen. Die Schnupper-Workshops sind für Lehrer, damit sie einschätzen können, was auf die Kinder zukommt.“

Auf die Eltern der teilnehmenden Kinder kommt zumindest zu-

nächst eine Investition zu. Die Kosten für den Kurs, der über zwölf Wochen geht und einmal wöchentlich (90 Minuten) stattfindet, betragen 125 Euro (in drei Raten zahlbar). „Die Kosten werden aber bei vielen gesetzlichen Krankenkassen zu einhundert Prozent getragen“, sagt Andrew. „Im Zweifelsfall sollte man sich bei seiner Krankenkasse informieren, ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt.“

 Weitere Infos: 0234/ 902 19 40
info@cheersmed.de